OKRĘG V. POLSKICH GIMN. TOWARZYSTW SOKOLICH.

ZAWODY
SOKOLSTWA POLSKIEGO
OKRĘGU V.

w dniu 13. Czerwca 1909.

we Lwowie.



LWÓW.
Nakładem V. Okręgu polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich.
1909.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ul. Lindego L. 4.

Postanowienia ogólne.

Zawody przeprowadzone zostaną jako zawody odrębne w 11 rodzajach ćwiczeń, to znaczy, że każdy z członków pol. Tow. gimn. sokolich do V. okręgu należących, może się zgłosić dowolnie do któregokolwiek z niżej podanych zawodów, a mianowicie:

A) na przyrządach:

1. na drążku, 2. na poręczach, 3. na koniu wszerz z łękami.

B) w igrzyskach:

4. w skoku w wyż, 5. w skoku w dal, 6. w skoku o tyczce w wyż, 7. w rzucie krążkiem (dyskiem), 8. w rzucie oszczepem w dal, 9 w rzucie kamieniem 10 klgr. w dal, 10. w biegu płaskim na 100 m., 11. w pływaniu na 100 m. i 500 m.

Każdemu zawodnikowi wolno brać udział w kilku, względnie we wszystkich rodzajach zawodów.

Nagrody otrzymają tak w zawodach na przyrządach jak i w igrzyskach 4 pierwsi zawodnicy, jeśli uzyskali więcej od oznaczonej jako „minimum“ ilości punktów, a mianowicie:

pierwszy zwycięzca — dyplom honorowy,
drugi zwycięzca, — list pochwalny,
a dwaj następni zaszczytną wzmiankę.

Ponadto gniazdo, którego trzej członkowie zdobyli nagrody, otrzyma list pochwalny.

Postanowienia szczegółowe.

A) Zawody na przyrządach

Każdy z zawodników musi wykonać po dwa ćwiczenia na drążku, poręczach lub koniu.

Wykonać się mające ćwiczenia zostaną wylosowane przed zawodami z niżej podanego zbioru ćwiczeń.

I) Drążek (doskocznie).

1. Z nask: wymyk przodem nachwyt. — kołowrót przodem wstecz (1 raz) — spad do zwiesz. przewrotnego przodem + wychwyt — odboczka w prawo.

2. Ze zwiesz. dwuchw. w lewo: zamachem, wspieranie okrakiem lewonóż wewnątrz rąk — przemach okroczny prawonóż z $^1/_2$ obr. w lewo do podp. przodem nachwyt. — odmyk w przód do zwiesz. przewrotnego przodem — zwiesz. przerzutne tyłem — wydźwig tyłem — poziomka nóg w podp. tyłem — zeskok w przód.

3. Z naskoku: przemyk przodem nachwyt. — wychwyt przodem — przemach okroczny prawonóż (popod prawą rękę) do podp. równoważnego — spad do zwiesz. przewr. — wspieranie okrakiem lewonóż wewnątrz rąk — zmiana chwytu lewą ręką w podchwyt — okroczka prawonóż z $^1/_4$ obr. w lewo.

4. Ze zwiesz. nachw: wydźwig przodem — opust do zwiesz. przewr. przodem — zwiesz. przewrotne tyłem — rzutem waga tyłem (wytrzymać 3 sek.) —

zwiesz. przewrot. tyłem — zwiesz. przewrot. przodem — opust do poziomki nóg (wytrzymać 3 sek.) — zeskok

5. Ze zwiesz. dwuchwyt. w prawo: wymyk tyłem zamachem — pół obrotu w prawo do podporu przodem nachwyt — spad do zwiesz. przewrot. przodem — wychwyt — przemyk przodem (z podporu) do postawy.

2) Poręcze (po nad 150 cm wysokości).

1. Z postawy przodem do końca poręczy: w zwiesz. o ram. ugiętych poziomka nóg — wspieranie ciągiem równorącz do podp. prostego — stanie na barkach ciągiem — odmachem podpór ugięty + poskok w przód — w przedmachu wsiad spojony odwrotny w lewo — $^1/_4$ obr. w prawo do podp. leżąc przodem (pobok) — odboczka w prawo ponad obie poręcze.

2 Z podporu na ram. przodem w środku por.: zamach — w odmachu podp. prosty (na rękach) — wsiad odwrot. skrzyżny lewonóż (lewa n. na prawą poręcz) — przem ach okroczny pr. nogą z $^1/_2$ obr. w lewo do siadu odwrotnego rozkrokiem na obu poręczach (pr. noga dąży środkiem por.) — zesiad odwrotny — pół kole zawrotne prawonóż — zawrotka powyż w lewo.

3. Z postawy w środku poręczy: wychwyt z naskoku do podporu prostego — łukiem stanie na barkach — odmach do podporu na ramionach + wychwyt — zawrotka powyż w prawo.

4. Z podporu na ram. przodem w środku poręczy: wychwyt zamachem do podporu prost. — łukiem stanie na barkach — przewrót wprzód + wychwyt — półkole zawrotne lewonóż + odwrotka w prawo z $^1/_2$ obrotem w lewo (do poręczy).

5. Z postawy przodem, chwyt za końce poręczy: półkole okroczne prawonóż ponad prawą po-

ręcz + wsiad odwrot. skrzyżny na lewą poręcz. — przemach okroczny lewonóż z $^1/_2$ obrot. w prawo do siadu rozkrokiem na obu poręczach za rękami — zesiad zawrotny — w przedmachu spad na ramiona do podporu przewrotnego. przodem — wychwyt do podporu prostego — przerzut o ram. ugiętych do postawy tyłem do poręczy.

3) Koń wszerz z łękami.

1. Z podp. przodem chwyt za oba łęki: zamach okroczny lewonóż przodem — koło okroczne prawonóż — przemach odboczny w pr. do podp. tyłem na 2 łęk. — przemach okroczny lewonóż wstecz popod lewą rękę z $^1/_2$ obr. w lewo — zeskok okroczny prawonóż z $^1/_4$ obr. w lewo.

2. Z podp. przodem chwyt za oba łęki: zamach okroczn. prawonóż przodem — koło odwrotne prawonóż — przemach odwrotny prawonóż do siodła — przemachem okrocznym lewonóż popod lewą rękę, poczem ponad grzbiet z $^3/_4$ obr. w prawo, zeskok do postawy (bokiem lewym do konia).

3. Z postawy przod. chwyt za oba łęki: z naskoku koło odboczne spojone w lewo — przemach okroczny lewonóż do siodła — nożyce odboczne w prawo — przemachem okrocznym lewonóż wprzód, zeskok z $^1/_2$ obr. w prawo do post. przodem do konia, chwyt za 2 łęki — odboczka w prawo.

4. Z post. przodem, chwyt praworącz za tylny łęk (chwyt obróc.) lewa oparta o siodło: wsiad wstecz okroczny lewonóż (na grzbiet) z $^1/_2$ obr. w lewo — przemach okrocz. prawonóż w przód (lewa ręka podchw. za tylny łęk) z $^1/_2$ obrotem w lewo do podporu przodem (chwyt za oba łęki) — koło okroczne prawonóż przodem — przemach okrocz. lewonóż wstecz do podporu równoważnego w siodle — przemach okrocz. prawonóż wstecz do podporu przodem — rozkroczka do postawy.

5 Z postawy przodem chwyt za oba łęki: przemach kuczny 2 nóż do podp. tyłem — wsiad okroczny prawonóż przodem na kark z $^3/_4$ obr. w lewo do siadu poprzek — nożyce odwrotne w lewo — chwyt leworącz za łęk a zasiad okroczny prawonóż z $^3/_4$ obr. w lewo do post. przed koniem — przeskok kuczny (chwyt oburącz za 2 łęki).

Przy wszystkich ćwiczeniach ochrona jest dozwoloną, lecz pomoc bezwarunkowo wzbroniona.

Każde ćwiczenie wolno raz poprawić a liczy się wykonanie lepsze. Jeżeli ćwiczenie się nie udało bez winy zawodnika, mogą sędziowie zezwolić na drugą poprawkę.

Ocena jawna. Od wyroku, który ogłasza kierownik zawodów, niema odwołania.

Wykonanie ćwiczeń klasyfikują sędziowie według następującej normy:

a) ćwiczenie niewykonane, niedokończone lub wykonane inaczej = 0 (punktów),

b) ćwiczenie wykonane w całości, lecz we większej części źle = 3 punkty,

c) ćwiczenie wykonane w całości dostatecznie = 6 punktów,

d) ćwiczenie wykonane w całości dobrze = 9 punktów,

e) ćwiczenie wykonane w całości bardzo dobrze = 12 punktów,

f) ćwiczenie wykonane w całości wzorowo, bez zarzutu = 15 punktów.

Jako najmniejszą ilość punktów (minimum) z obu wykonać się mających ćwiczeń, ustanawia się dla zwycięzców 18 punktów.

Przy równej ilości punktów wpływa na ocenę postawa, przystępowanie i odstępowanie od przyrządu, poprawki i t. p., co sędziowie w kolumnie „Uwaga" zaznaczyć są obowiązani.

B) Zawody w igrzyskach.

4) S k o k w wyż (bez mostka).

Skacze się ponad cienką trzcinę z rozbiegu z dowolnej odległości, odbiciem dowolnem 1 lub 2 nóż. Za udały skok liczy się taki, przy którym zawodnik nie strącił przeszkody.

Upadek po doskoku wpływa na ocenę tylko w razie równości.

Przy każdej wysokości dozwoloną jest jedna tylko poprawka, jeżeli się o tem sędziów naprzód zawiadomi, co umieszcza się w uwadze (poprawka), a ocenia się skok lepiej wykonany.

Na drugą poprawkę mogą sędziowie zezwolić, jeżeli skok nie udał się bez winy zawodnika. Skok zaczyna się od 120 cm. a podwyższa się po 5 cm. Jako minimum ustanawia się dla zwycięzców 130 cm.

5) S k o k w d a l z rozbiegu (bez mostka).

Skacze się z dowolnego rozbiegu i dowolnem odbiciem się na toku.

Miejsce odbicia się oznaczone jest przytwierdzoną do ziemi taśmą, przed którą zawodnik ma się odbić.

Odbicie na taśmie lub poza taśmą unieważnia skok, liczy się jednakże za jedno wykonanie. Każdy zawodnik skacze 3 razy, a liczy się skok najlepszy.

Za udały liczy się taki skok, przy którym zawodnik nie upadł po doskoku: *a)* nie upadł w tył, *b)* nie dotknął ręką ziemi za sobą, *c)* nie wykonał zakroku jedną nogą.

Dal skoku mierzy się od brzegu taśmy, położonego po stronie rozbiegu, prostopadłą linią do pięt doskoku.

W razie równości skoku, rozstrzyga poprawniejsze wykonanie.

Jako minimum ustanawia się dla zwycięzców 350 cm.

6) Skok w wyż o tyczce

Tyczka bambusowa 3·50 m długa, tak gruba, by się pod ciężarem skaczącego nie zginała.

Skacze się ponad cienką trzcinę z dowolnego rozbiegu i dowolnem odbiciem się na toku.

Sposób skoku dowolny.

Tyczkę odrzuca się.

Dalsze postanowienia jak przy skoku w wyż.

Skok zaczyna się od 150 cm. Trzcinę podnosi się po 15 cm do 195 cm, po 10 cm do 225 cm. potem po 5 cm.

Jako minimum ustanawia się dla zwycięzców 180 cm.

7) Rzut krążkiem (dyskiem).

Krążek metalowy, w średnicy 20 cm grubości, w środku 12—14 mm, na krawędzi 5—7 mm, wagi 2 klgr.

Rzut dowolny, w dowolnym kierunku.

Rzuca się z koła o średnicy 250 cm.

Dal rzutu mierzy się od środka koła do pierwszego znaku na ziemi.

Każdy z zawodników rzuca dwa razy, a liczy się rzut lepszy; w razie równości rzutu, rzucają zawodnicy wyznaczeni powtórnie a lepszy rzut rozstrzyga.

Jako minimum ustanawia się dla zwycięzców 15 m.

8) Rzut oszczepem w dal w kierunku prostym.

Oszczep z trzciny bambusowej 2·50 m długi, 1 klg ważący, z pętlą i okuty na grocie.

Sposób rzucania dowolny (z miejsca lub rozbiegu) jednorącz.

Rzuca się od linii granicznej, oznaczonej na ziemi taśmą, której w czasie rzutu i po rzucie przekroczyć nie wolno.

Każdy z zawodników rzuca dwa razy; liczy się lepszy rzut.

W razie równości rzutu, wyznaczeni zawodnicy rzucają powtórnie a lepszy rzut rozstrzyga.

Rzut w kierunku prostym, w granicach 6 m szerokości.

Dal rzutu mierzy się od środka linii granicznej do miejsca wbicia się grotu w ziemię.

Jako minimum ustanawia się dla zwycięzców 25 m.

9) Rzut kamieniem (10 kg).

Rzuca się kostką kamienną 10 kg ważącą, jednorącz, dowolną ręką, z dowolnej postawy, z miejsca lub rozbiegu, dwukrotnie.

Liczy się rzut lepszy.

Odległość rzutu mierzy się od taśmy umieszczonej na ziemi, na którą stanąć ani której przekroczyć tak w czasie rzutu, jak i po rzucie nie wolno, w kierunku prostopadłym do pierwszego znaku upadnięcia kostki.

Jako minimum wyznacza się dla zwycięzców 5 m.

10) Bieg płaski na 100 m

Stanowisko oznaczone będzie taśmą do ziemi przytwierdzoną.

Zawodnicy stają do biegu w porządku abecadłowym od prawego skrzydła w liczbie najwięcej pięciu. Postawa z której bieg się rozpoczyna dowolna, taśmy jednak przekroczyć nie wolno.

Bieg rozpoczyna się na rozkaz „Baczność" — i dany wystrzał.

Biegnie się w linii prostej drogami na 1·50 m szerokiemi, oznaczonemi taśmami wzdłuż drogi.

Kres oznaczony będzie taśmą, umocowaną w wysokości piersi. Taśmę tę zerwać należy tylko piersiami.

O zwycięstwie stanowi czas najkrótszy, który oznacza się za pomocą czasomierza, licząc na sekundy i piąte części sekundy.

W razie równości czasu, współzawodnicy po odpoczynku biegną poraz wtóry.

Lepszy wynik rozstrzyga.

Jako najwyższy czas do przebycia drogi ustanawia się dla zwycięzców 14 sekund.

11) Pływanie na 100 i 500 m

Płynie się na wodzie stojącej w oznaczonej linii prostej, dowolnym sposobem.

Najdłuższy czas na 100 m wynosi 2 min. 10 sek.
„ „ 500 „ „ 13 „ 25 „

Uwagi ogólne.

Zawody odbędą się w dniu 13 czerwca 1909 r. na boisku „Sokoła Macierzy" we Lwowie.

Zbór zawodników o godz. 7-mej rano w hali tamże; początek zawodów punktualnie o godz. 8. rano.

Naczelnicy gniazd sporządzą wykazy zgłoszonych zawodników i wraz z dokładnem podaniem rodzaju zawodów (ćwiczeń) przeszlą na ręce naczelnika okręgu V. druha Jana Durskiego, (Lwów — Sokół Macierz — Zimorowicza l. 8.) najdalej do dnia 1. czerwca 1909 roku.

Późniejsze zgłoszenia bezwarunkowo nie będą uwzględnione.